

ปรับอินทรีย์ให้พอเหมาะพอดี
นอนแต่พอดี ทานแต่พอดี
อะไรทุกอย่างให้พอดี
แล้วมันก็จะดี
>>>>>>

อย่าให้ตึงเกินไป หย่อนเกินไป
ปรับให้พอดีด้วยหลัก ๔ ส.
สติ สบาย สม่่าเสมอ สังเกต
เอาไปทำเถิด...แล้วจะดี

๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

๑๓๗